

《孙式太极拳十三式（内附彩色挂图）——简化太极拳丛书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2003年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500921622

丛书名：简化太极拳丛书

编辑推荐

内容简介

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术，在我国有着广泛和深厚的群众基础。特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效，吸引了千千万万的爱好者，并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中，太极拳运动更有着不可低估的价值，它有利于练习者养成良好的生活习惯，增强自信，增进健康，缓解各种压力，建立良好的人际关系，从而提高生活质量。为此，我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人编写了这套简化太极拳十三式丛书。本着简便、易行、有效的原则，这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路顺序的安排进行了精心选编，选取了传统套路中有代表性的动作，既合理科学，又简便易学，并缩短了整个套路的练习时间，便于学练者掌握和练习。

作者简介

孙剑云，1914年生，女，北京人，祖籍河北省望都县东任家瞳村，是孙氏太极拳创始人孙禄堂之女。现任北京政协副主席、北京武协孙氏太极拳研究会会长、首届“全国武林百杰当代武林十大名师之一”、中国武术院特邀研究员、北京市西城区政协委员、中国武术段位制八段。孙剑云7

目录

孙式太极拳概要

- 一、孙式太极拳简介
- 二、孙式太极拳的特点
- 三、孙式太极拳的身法概要
- 四、孙式太极拳修为机理
- 五、孙式太极拳修为的基本方法
- 六、孙式太极拳修为中常见错误

孙式太极拳十三式动作图解

- 一、说明
- 二、动作名称
- 三、动作图解
- 四、连续动作演示图
- 五、动作路线示意图

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)